

HØST I ØSTMARKA: LANGLØPET

FRA SANDBAKKEN SPORTSSTUE,
LØRDAG 11. NOVEMBER

Bliv med på en fantastisk ultrafangedistansse i noen av de aller fineste delene av Østmarka!

Det er løyper og utfordringer for alle aldre og nivåer!

16 km

fellesstart,
gaflet, A-nivå

11 km

fellesstart,
gaflet, A-nivå

7 km

fellesstart,
ugaflet, A-nivå

5,5 km C

ugaflet, enklere
løype, fellesstart

9 km trail

går kun på sti og
grusvei, fellesstart



DAIMYO

PLACEPOINT

SECOND SPACE

MINILAGER

LIVELOX

CaDit



SANDBAKKEN SPORTSSTUE

TRAIL-KLASSEN ER ÅRETS NYHET!

Vi tror den er perfekt for deg som er glad i å løpe på sti, men ikke føler du behersker orientering godt nok.

Løypa følger sti eller grusvei innom noen kontrollpunkter, merket med orienteringspostflagg og kode - disse skal oppsøkes i angitt rekkefølge.

Hvilke stier man velger fra kontrollpunkt til kontrollpunkt er opp til deltageren. Alle kontrollpunktene vil være i tilknytning til sti.

Stiene er ikke merket i terrenget utover tradisjonell rød/blåmerking. (Rød: skiløyper - Blå: sommerløyper)

Løperne får med seg et forenklet orienteringskart hvor stiene, både blå, røde og umerkede, er tegnet inn. (se eksempel nederst på siden)

Kontrollpunktene vil bli offentliggjort i god tid før start, slik at deltagerne har tid til å planlegge sin rute.

Distansen i luftlinje vil være ca 9 km, i praksis rundt 12 km.

Trail-løypa er perfekt for

-deg som har konkurrert i terreng- og stiløp

-deg som liker å trene, men begynner å bli lei av asfalt

-deg som er glad i en utfordring eller ekspedisjon

-deg som har "snust" på orientering, men synes det virker for vanskelig å løpe vekk fra stiene

-deg som er fersk orienteringsforelder

-deg som liker å løpe i skogen med hund og vil slippe å surre lina inn i alle mulige kratt og trestammer

-deg som synes det er kjedelig å løpe den samme runden hver helg

-deg som har lyst på en annerledes treningsøkt

Påmelding i eventor eller til arildand@gmail.com innen torsdag 9.11. kl 23.59

Startkontingent kr 50,-

Suppe på Sandbakken etter løpet kan bestilles til spesialpris kr 110,-

Ta med vennegjengen og få en flott tur på stier i Østmarka!

